

(Portuguese: Anemia)

Anemia - Contagem de glóbulos vermelhos bem abaixo do normal

Os glóbulos vermelhos levam oxigênio a todas as partes de seu corpo. A anemia é geralmente uma condição passageira causada por tratamento de quimioterapia e/ou radioterapia. Outras causas incluem perda de sangue, migração do tumor para a medula, anemia causada por doença crônica e anemias hemolíticas. A contagem de seus glóbulos vermelhos pode cair gradativamente durante o tratamento. Você está anêmico quando sua hemoglobina e seu hematócrito caem abaixo de um certo patamar, o que pode torná-lo(a) muito cansado(a), física e emocionalmente. Outros sintomas da anemia são extrema fraqueza, dores de cabeça, palidez e distúrbios do sono.

Contate seu médico imediatamente caso sinta:

- ✓ *Dificuldade para respirar*
- ✓ *Batimento cardíaco acelerado*
- ✓ *Dor no peito*
- ✓ *Tontura*
- ✓ *Perda de concentração ou atordoamento*

O que fazer

- Decida quais atividades são importantes para você. Reserve sua energia para essas atividades.
- Alterne períodos de atividade com períodos de descanso.
- Descanse bastante, durma mais à noite, tire uma soneca por dia.
- Exercite-se todos os dias. Caminhar é um bom exercício.
- Beba bastante líquido, especialmente água.
- Tente comer. Coma comidas já preparadas e congele o restante para comer mais tarde.
- Sente-se e levante-se devagar.
- Deixe amigos e familiares ajudarem nas tarefas domésticas, nas compras, no cuidado das crianças e na preparação dos alimentos.
- Avise a TODOS os seus médicos que você tem baixa contagem de glóbulos vermelhos.

Para obter mais sugestões sobre o cansaço, consulte o folheto “Managing Fatigue During the Cancer Experience” (Lidando com o cansaço quando se tem câncer), do Inova Cancer Services.